



日 曜	献立名			食材			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
1 月	ごはん	MILK	じゃがいものきんぴら煮 えびカツ 磯の香あえ	牛乳 鶏肉 エビかつ のり	ごはん じゃがいも こんにやく ごま 油 三温糖	にんじん ごぼう グリンピース とうがらし ほうれんそう もやし	798 28.7
2 火	菜飯	MILK	煮込みおでん 厚焼き玉子 冬野菜のごまマヨネーズ	牛乳 ちりめんじゃこ 糸かまぼこ もずび屋布 うずらの卵 エビボール ちくわ 厚焼き玉子	ごはん じゃがいも 油 三温糖 上白糖 マヨネーズ ごま ごま油 こんにやく	だいこん だいこんの葉 にんじん ほうれんそう ブロッコリー	781 31.4
3 水	焼そばパン	MILK	お魚ナゲット おじゃがサラダ	牛乳 豚肉 さくらえび あおのり お魚ナゲット みそ	コッペパン 中華めん 油 じゃがいも 上白糖 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	830 29.2
4 木	ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 春巻き 深谷ねぎのナムル	牛乳 ひき肉 春巻き ハム 豆腐	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ いら にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれんそう	821 30.2
5 金	玉子とじうどん	MILK	ほうれん草のソテー オレンジパンケーキ	牛乳 鶏肉 なたと たまご ハム	地粉うどん 有塩バター ホットケーキミックス 三温糖	にんじん こまつな ねぎ レモン オレンジジュース ほうれんそう キャベツ とうもろこし	787 27.9
8 月	ひじきごはん	MILK	かぼちゃコロッケ キャベツ けんちん汁 みかん	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐	ごはん 油 三温糖 かぼちゃコロッケ さといも こんにやく	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ だいこん ねぎ こまつな	786 28.5
9 火	ごはん	MILK	さばのねぎ味噌焼き 切干し大根の炒り煮 豚汁	牛乳 さば みそ 豚肉 生揚げ 油揚げ ちくわ	ごはん 三温糖 油 こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう だいこん にんじん 切干し大根 さやいんげん とうがらし	805 33.8
10 水	きなこ揚げパン	MILK	豆腐団子スープ チーズサラダ	牛乳 きなこ 豆腐 ひき肉 たまご さいころチーズ	コッペパン 三温糖 片栗粉 はるさめ 油 上白糖	たまねぎ しょうが もやし にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり レモン	800 30.7
11 木	ハヤシライス	MILK	オムレツ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 オムレツ ハム	ごはん じゃがいも ハヤシルフ 有塩バター 油 上白糖 ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく だいこん キャベツ レモン	879 27.6
12 金	ごま味噌ラーメン 道産子風	MILK	しゅうまい 春雨サラダ	牛乳 ひき肉 わかめ シーフードミックス しゅうまい ハム みそ	中華めん 油 ごま油 ごま はるさめ 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	785 30.7
15 月	かつ丼	MILK	辛子和え 野菜椀	牛乳 鶏肉 粉チーズ ひじき 生揚げ みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 油	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ ねぎ だいこん こまつな ごぼう	834 34.8
16 火	冬野菜のカレーライス	MILK	大豆のかりかり揚げ キャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ かえり煮干し	ごはん 油 じゃがいも カレールウ 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー ごぼう れんこん キャベツ とうもろこし レモン	829 27.3
17 水	広東めん	MILK	焼きぎょうざ 中華サラダ	牛乳 豚肉 うずらの卵 焼きぎょうざ たまご 粉チーズ	中華めん 油 ごま油 片栗粉 はるさめ 上白糖 ごま	しょうが にんじん もやし たけのこ ねぎ いら こまつな キャベツ きゅうり	815 30.5
18 木	ハンバーガー	MILK	クラムチャウダー グリーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 ハンバーグ あさり ベーコン	子どもパン じゃがいも 油 有塩バター 上白糖 ナタデココ こんにやく	たまねぎ セロリー にんじん はくさい ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん パイン もも	836 28.6

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・14回(ごはん:8回、パン:3回、めん:3回)

伝えたい年末年始の行事食

☆冬至☆

1年中で昼が一番短く、夜が一番長い日を冬至といいます。この日には、「かぼちゃ」を食べ、ゆず湯に入る風習があります。「かぼちゃ」は、厄を払い病気にならないと言われています。実際かぼちゃには、カロテンが多く含まれ、風邪の予防に大変効果があります。野菜が少なくなる冬の季節に、大切なビタミン源となります。

☆年越しそば☆

大晦日に年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代からといわれています。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったことから始まりました。

☆おせち料理☆

おせちの歴史は、平安時代に始まりました。当初、おせちという呼び名は1年のうち重要な神様のお祭りの日である「お節句」のことを指していましたが、神様に食べ物をお供える習慣から正月料理のことを指すようになりました。

手洗い・アルコール消毒・身だしなみをしっかりしよう！

できていますか？衛生的な手洗い！！

食中毒予防の基本となるのは、手洗いです。給食前には、きちんと手洗いをしてアルコール消毒をしましょう。



使う前は清潔に！！

配膳台やふきんは清潔にしていますか？配膳する環境がきたない菌が繁殖して、食中毒が発生します。配膳台やふきんは清潔にしておきましょう。

毎月19日は「食育の日」

